ドクター・インタヴューシリーズ　1

　このシリーズは，子どもの育ちの中で，「健康維持・体力づくり」に関わる知恵を時節に応じて，専門のドクターにお話しして頂くというものです。
　学校などの先生や保護者の皆様に，これからの将来を担う子どもたちの心身を，よりよく育んで頂くために情報提供いたします。
　今月は，**歯の衛生月間であ**る６月ということで，多治米歯科 院長の林　宏昌先生にお話を伺いました。

目次

歯と体との密接な関係
子どもの歯の病気で特に多いのは？
いつ頃から歯ブラシを持たせるか
自分の歯を大切にすることを甘く見ると･･･
歯磨きをしても虫歯になる？
歯磨きのススメ
虫歯予防，健康維持のために
虫歯になる人の原因は･･･
患者さんときちんと向き合うために
子育てを考える

1992 年 岡山大学歯学部卒業
1992 年 岡山大学歯科保存学
　　第一講座(現 むし歯科)入局
1998 年 多治米歯科　開業

歯と体との密接な関係

■今日はお忙しいところ，ドクターインタビューに応じて下さいましてありがとうございます。
　まず始めに，口腔衛生について伺いたいと思います。体の中で歯の果たす役割の大切さを分かりやすく教えてください。
■子どもの場合は，体が大きくなることが重要だと思うのですが，噛むことがその要素の一つであると思います。歯が悪く噛めない，食べられないというものがあったら，バランスのとれた成長の妨げになると思われます。そういう意味で歯の健康は大切です。
■歯の状態と健康との関係にはどういうことがありますか。
■よく言われていることですが，朝食をとると学力，運動能力が高くなる傾向があります。睡眠，学習習慣などの生活習慣と並んで重要な項目です。
　また，スポーツ選手は，マウスピースなどで噛み合わせを整えてあげると，運動能力が高くなったりするということがあります。逆に歯の噛み合わせか悪くて頭痛を起こしたり，肩が凝ったり，身体の不調を訴える人もいますから，歯の噛み合わせは食事以外でも大事です。
　関係することとして，食いしばりや歯ぎしりという，総称してブラキシズムと呼ばれていますが，これが歯に大変負担をかけるということも知られています。ブラキシズムは自分の意思で止めることができません。ブラキシズムが続くと歯がすり減る，歯が痛い，時には歯が割れるということも起きます。乳歯の場合には，乳歯が軟らかいので，特にすり減りやすく，噛み合わせの異常を起こしたりします。

歯ぎしりや食いしばりによる障害を軽減するには，マウスピースのような装置などを使って歯の負担を減らすことができます。ただ実際の治療では，ブラキシズムによる害を自覚していただいて，その必要性を感じられた方でないと効果がでにくいため，その必要性の説明から始めることになります。

子どもの歯の病気で特に多いのは？

■最近の子どもたちの中で歯について最も多い病気というのはありますか。

■少なくなったと言われても，まだ虫歯は多いと思います。ただ，虫歯のある子どもと，全くない子どもの境界ははっきりしているように思われます。虫歯がゼロの子どものが多数いる一方で，何本も虫歯がある子どもがいるという具合にです。また，歯肉の腫れている，歯肉炎の子どもも検診ではよく見かけます。

■歯肉炎は，最近多くなってきているのでしょうか？

■学校検診の検診項目には虫歯や噛み合わせとともに歯肉の状態も検診します。歯が汚れている，歯肉が腫れているか検診して，清掃状態が悪ければかかりつけの先生に歯磨き指導していただくようになります。歯磨きは自己流，癖がつきやすく，磨き残しの検査から，清掃指導を受けられることをお勧めします。特に子どもの場合には，絵や字を書いてみるとわかるのですが，手先が自由に動かないため，仕上げ磨きをしてあげる理由にもなります。

いつ頃から歯ブラシを持たせるか

■小さいお子さんが歯ブラシを使って歯を磨くことは何歳ごろからできるようになるのでしょうか。

■お子さんが，幼児用の歯ブラシを口に咥えて噛むことができる頃から始めたらいいと思います。

ただ，気を付けないといけないのは，喉を突き刺すことのないように気をつけるということです。立って磨くと危ないので座ってガジガジ歯ブラシを噛むことから始めたら良いと思います。親が磨いているのを真似してガジガジ噛むことから始め，歯ブラシを使う習慣を付けたらいいですね。本能的にお口の中を触られるのは嫌がるものです。

根気強くひとつひとつ段階を経ていけたらと思います。親のことばかけで一緒に楽しい歯磨きの時間にできればいいですね。

自分の歯を大切にすることを甘く見ると・・・

■学校で行われている歯科健診の結果，歯の治療が必要な場合には，学校から保護者に向けて治療のお知らせ紙を出します。問題になっているのは，歯の悪い子は毎年決まっていて，そういった子どもは治療をしないことです。そういった状況がいつまでも続くとどうなるか。小学生のうちから永久歯が崩壊してしまうという事態になります。それをどうすれば防ぐことができるのかというのが問題です。問題があるのは何パーセントとか低い割合ですが，その後ずっと歯で困るという事態は避けられず，昔からずっと続いている問題なんですよ。

■歯ブラシと並んで，食べ物も重要です。歯垢は，最初は柔らかいので，歯ブラシでもあまり強くこすらなくても取れます。

実は食事をするだけでも歯はきれいになるものなのです。硬いものを食べれば歯がきれいになります。

一番端的に分かるのが，大人になって噛み合う歯の上か下のど

ちらかがなくなると，歯磨きをしなかったら，ものすごく歯が汚れてしまうのです。柔らかいものばかりを食べると歯の汚れが落ちません。そうすると汚れがたまりやすく，虫歯や歯周病の原因になります。

歯磨きをしても虫歯になる？

■結局，歯磨きをすると言う事は，理由の一番目は，気持ちが悪いからする，だと思うのですよ。歯磨きを子どもにしてもらう。そのコツは，毎日家族みんなで磨くこと。

問題は，人にはみな癖があって，磨けていない場所があるということです。だいたい磨き残しがあるところは決まっているのですが，右利きの人は右の糸切り歯の前後です。理由は左右の奥から歯磨きを初めて，持ち替えたときにそこが飛んでしまうのです。上の歯の奥歯の頬側も磨きにくいところです。

これは奥なので，大きくおロをあけて磨こうとするのですが，大きくおロをあけるとあごの骨が邪魔をして一番奥の歯の頬側に歯ブラシが当たらなくなってしまうのです。

磨いているのと磨けているのは違うのです。つまり磨いていても磨けていないところが人によって違うのです。それは癖として定着してしまう場合が多いのです。

子どもさんの場合，特に５歳から６歳ぐらいの間に前歯が生え換わるのですが，そのせいで磨きにくいから磨かないのか，歯ブラシといえば奥歯磨きのようになっていて，前歯がよく汚れている子どもさんをよく見かけます。

磨いていると，磨けているは違うとよくいいますが，時間をかけて磨いても，歯ブラシが当たってないところがあれば，そこはずーっと磨いてないところ，ということになってしまいます。

自分のくせを知り，汚れが残りやすいところを気をつけるということで，磨き方を歯医者にいって習うということも大切なことだと思います。

癖って恐ろしいもので，しばらくしたら，またでてくることがあるので，定期検診も大事だと思いますよ。

歯磨きのススメ

■朝起きると生理的な口臭が，みなさんあるものなんです。私の方で推薦している磨き方は，朝晩２回磨きです。

朝はまず臭いを落とさなければいけません。そのためには，最低限，歯磨き粉や練り歯磨きを付けて前歯を中心に磨いてさっぱりさせることです。

■夜はお風呂に入っている時やテレビを見ながらとか，新聞を読みながらなどといった時間が取れる時に，歯磨き粉を付けずに磨くのです。歯磨き粉を使わない利点は，泡立たないので，おロをゆすぐ回数が減って，ずっと磨いていられやすいということと，全体がさっぱりするまで磨けば，きれい

診察室

になったということが分かりやすいということです。

■かなり時間がかかるでしょうね。

■歯磨きにかかる時間は手の動かし方によると思います。正しい練習で効率的に磨けたならそんなに時間がかかるということはないと思います。先ほども述べたように歯垢(プラーク＝細菌の塊)は軟らかいものです。余程溜まっているのでなければ，毎日きちんと磨けていれば数回こするだけでとれてしまいます。何分歯磨きをしなければいけないというのはナンセンスだと思います。

■歯磨き粉を使う最大の利点は，歯磨き粉に研磨剤が入っていて歯に付いた茶渋などの色を落とすことです。逆にいえば，歯磨き粉が嫌いでつけずに歯磨きすると，次第に歯の色が茶色く着色していきます。

　また，清涼剤が入っていて，臭いを消すのに効果があるのですが，これは磨けてなくてもサッパリしてしまうという，マイナス面もあります。

■電動歯ブラシについて言えば，これは丁寧に使えると，もちろん手動でするよりは効率的で早くブラッシングできていいでしょう。ただ，個人的にいえば字を書くことも少なくなった今の時代に，手を動かすことは貴重な時間だと思うのですよ。だから，個人の考えとして，どちらがいいか決めていただいたらいいのですが，僕は積極的には勧めていません。

■朝は時間がないから簡単に臭い消しと着色落としで，夜は時間のあるときに丁寧に磨くというように，生活のリズムに合わせて磨き方を工夫されるといいでしょう。

■毎食後に磨かなくてもいいのでしょうか。

■虫歯予防，歯周病予防で考えたら，歯垢をとることが目的ですので，２回で十分だと思いますが，食事の後に食べカスをとることを目的に歯ブラシをされるのはエチケットとしていいことだと思います。ただ，あまり同じところに食べカスが溜まるようだと，いくら歯ブラシをしてきれいにしていても，そこから虫歯や歯周病になったりしやすいので，早めの受診をお勧めします。

■体調によっても，お口の汚れ具合＝歯垢の増え具合も変わってくるので，気持ちが悪ければ何度でもされたらいいと思います。

虫歯予防，健康維持のために

■歯の病気にかかるとどんな影響が出るのでしょうか。

■以前，奥歯が虫歯になってしまってお肉が噛みきれなくて，お肉が食べられないというお子様がいらっしゃいました。

■そういった場合，丸呑みにしたりするのでしょうか。それでは胃腸に負担をかけることになりますね。

■それもありますが，ある程度は噛めても口の外に出してしまうということになるでしょう。ミンチにしてハンバーグや，ミートソースにしたりすると食べられるでしょうが。硬いものはお肉に限りません。栄養に偏りが出るように思います。顎の発育にも悪いでしょう。

■他には何かありますでしょうか。

■　歯周病の予防は，大人では，糖尿病や動脈硬化，心疾患リスクを下げる効果があるとされ，病院の入院日数が減るということで口腔ケアをするところもあります。前にも述べたように，歯が悪くなって食べるものが限られると，栄養のバランスが悪くなります。歯も含めて健康維持するためにはバランスのとれた食事をすることが大切です。そのためも歯を健康に維持していく必要があ

ると思います。

■子どもの歯の健康を保つために保護者はどのように接したら良いでしょうか。

■虫歯予防とか健康を守るためには，日常の食生活が鍵になると思います。虫歯とか歯の病気を治そうとしたら，食習慣を変えるようなことも必要だと思います。我が家以外の家庭の事は分からないですよね。それぞれの家庭によって大きなばらつきがあります。食べ物からその他のこと，諸々について家々によって違うものです。我が子の虫歯が増えるということについてはそういう食生活のどこかに原因があると考えるといいと思います。逆に，現在歯に問題がなければ今の生活を続けていいと思います。

■先程も言ったように，虫歯というのは歯ブラシが当たらないところからできます。例えば歯自体の溝であるとか，歯と歯の間などです。甘いものを食べてその後歯磨きをしても，歯茎とかロの中の粘膜などが甘いものを吸収して残ってしまうのです。磨き粉をつけずに甘い味が消えるかどうか，試してみるといいでしょう。特に虫歯は，歯が軟らかくなる病気で，スポンジの様に甘いものが吸収されてしまうことが考えられ，そういったところは歯ブラシで全部取れることはないと思います。

■極端な話をすれば，虫歯になってしまったら，もう歯磨きも有効ではなくなるのです。虫歯にならないように努めて予防することが大事です。一度虫歯になってしまったら，早めの治療が勧められるのはこのためです。

　ただ，一度できてしまった虫歯も，進行が止まる時もあり，治療で削る量と，虫歯の大きさを考えて，治療するか，様子を見るか判断することになります。

■ですから，前歯等が汚れているのを見たら親が磨き方を教えるとか，歯医者に相談するようにしてほしいです。歯磨きも正しい磨き方の習慣を付けることが大事です。虫歯で当院に来られた子どもさんの場合は，食事の事や生活習慣のことなど色々と尋ねて本人と保護者に対処法をお伝えしています。

虫歯になる人の原因は・・・

■虫歯になる人は，やはり甘いものが好きな人が多いです。

　完全に甘いものを食べないというような事はできませんから，食べる時間をうまくコントロールすることが大事だと思います

　うちの歯科に虫歯の治療で来られた子どもさんのほとんどがお風呂上りにアイスを食べていらっしゃいました。たまたまアイスだったのかもしれませんが，みなさんお家の中までわかるのか！みたいな感じでびっくりされます(こちらも当たっていてびっくりしますが)。

■寝ている間というのは，基本的に唾液があまり出なくなります。唾液はおロの中の悪いものを洗い流してくれるので，夜間にそれが出ないということは，おロの中に朝まで甘いものがとどまってしまうということなのです。しかも 36 度前後の体温で，細菌が培養しやすくなって増えるのです。

　学校から帰ってきておやつを食べる事には問題ないと思います。晩御飯が十分食べられる程度におやつを食べられるといいんじゃないですか？

　■急に虫歯が増えるということは，子どものうちに限った事ではありません。「寝る前に歯磨きをしたら大丈夫だ」と言う意識を持った方が多いとおもうですが，定期健診で来られた大人の方

で，急に虫歯が増えた方にいろいろとお話をしてみると，決まって『健康のため』に，何かを始めた，とよく言われます。何かとは，ヨーグルトだったり，ローヤルゼリーだったり，健康に良さそうなものです。こういったものが一番効果的なのが寝る前に摂取する，ということのイメージが強いようで，決まって寝る前に摂られるようです。もちろん，健康食品摂取後の歯磨きもみなさんされていました。

■虫歯も生活習慣病みたいなもののように思えますね。なぜ，虫歯が急に増えたのか，原因を探っているうちに，その裏にある生活習慣に気付かされるようになります。指摘されてこれを修正することができれば，たとえ虫歯ができていても，そこで大きくなることはない。経過観察をしていますから，そういった歯は治療しなくてもすみます。

■乳歯のうちにたくさん虫歯があった子どもさんでも永久歯では虫歯ができなくなったということがあります。うまくいった例ですが，これが目標となります。なぜ，生活習慣の改善を強く言うかというと，治しても，治しても虫歯ができてくるというケースがあるからです。やはり，これは防ぎたいところです。

■甘い飲み物も虫歯の危険性がありますか？

■熱が出て病院に行くと，水分補給のためにスポーツドリンクを勧められることがあります。これをきっかけにスポーツドリンクしか飲まなくなったということも聞いたことがあります。スポーツドリンクは薬ではないので，身体にいいというものでもありません。体調が悪い時に，お口の中が気持ち悪くなったという経験をされた方も多いと思いますが，そもそも体調が悪い時というのは身体の抵抗力が下がっている時なので，お口の中の菌も増殖しやすく，このときに糖分を多く含んだものを摂取するということは，歯医者としてみるとあまりいい感じはしません。

■学校や保育所・幼稚園などの先生たちは虫歯予防などについてどのような取り組みをしたらいいのでしょうか。

■学校などの歯科検診で虫歯や清掃状態を検査してもらい，治療の必要性が認められる，あるいは治療の可能性がある子どもについては歯科医院で精査してもらうことが，まずは大事でしょう。ほとんどの方がされていることですが，ここで毎年受診されないところがでてきます。一番力を入れて改善していくところではないでしょうか。

■どういった場合に虫歯ができるか，できないかの違いがあるのかということが統計的にわかっていることは，１日のおやつが３回以上の子どもと，２回以下の子どもで差がある。あるいは夕食後におやつを食べるか，食べないかで差がある，などです。歯ブラシで虫歯予防ができるということより，確実に言えることです。

■虫歯を減らすには，保護者の方との連携が必要でしょう。強制することはできないだけに工夫が必要なところだと思います。みなさん御存じでしょうが，虫歯は自然治癒することはないので，ほとんどが悪化します。痛みは一時的で治まることもあるでしょうが，進行するほど治療が困難になるので，かかりつけの歯科医院で歯をしっかり見てもらったほうがいいです。

患者さんときちんと向き合うために

■林先生が歯科医院を運営していく上で大切にしていることはどんなことですか。

■職員がみんな仲良くチームワークをとって治療にあたることができるようにということを心がけています。そしてとにかくみんなでよく患者さまとお話しする時間をとって，求められていることをくみ取れるようにしています。

■先生は日々どんなことに努力をしていらっしゃいますか。

■歯医者も人間ですから好・不調というのはあります。どんな職種でも良い時と悪い時がありますよね。とりわけプロのスポーツ選手は，そのことがはっきり出てしまうでしょう。ですから，好不調の波をなくすことが重要だと思っています。人は，常に絶好調を保つことはできないでしょう。

■自分の心身の調子をいい状態にするために気分転換とか，気持ちを切り替えたりするという事に心がけています。不調を引きずらないことが大事です。とにかく体調を整えるということを心がけています。こういった事は皆さん一緒ですよね。

子育てを考える

■林先生の「子育て」への思いについて伺いたいのですが。

■私自身，親から勉強しろと言われたことがなかったので，子どもにも言わないようにしています。それは，勉強以外に頭を使うことが大事だと考えているからです。

■私自身についていえば，小学生の時に岡山県の遥照山の天文台へ連れて行ってもらって，当時は宇宙もののアニメが多かったせいでそれまでも関心があったのですが，それから更に星に興味が湧いて本を読むようになりました。最初は星の写真から入りました。同じように星が趣味だった友だちたちは望遠鏡買ってもらったり，望遠鏡を使って星の写真をとるためにカメラを買ってもらったりしていました。それ以来カメラを趣味にするようになった友だちもいました。

キッズルーム

■幸か不幸か，私は買ってもらえなかったので，本を読むことしかできなかったのです。そこから中学，高校と図書館に通い詰め，相対性理論とか難しい本を読むようになりました。たぶん今読んでも解らないような本を読んでいました。クエーサーだとかクオークとか，大きいのからちっちゃいものまで，いろんな星の世界に関係する本を読んであれやこれやと考えたり，１冊の本を読んでつじつまが合わないことがあれば，別の本から引いてきて問題を解決するようにしていました。

■そのため，高校の理科や，物理などの授業は，かなり既に知っていることが多くて，たすかりました。

■そうなるとすっすっと頭の中に入ってきますよね。

■覚えているか知っているかの違いだと思うのです。

　覚えているというのは，学校や家庭で勉強して覚えることをしますよね。そうではなくて，「あっ，それ知っている」なのです。知っている事は忘れないでしょう。覚えているのは忘れることありますが，知っているというのは忘れないですよね。そういったレベルの違いというのは，興味をもって試みたかどうかの違いだと思うのです。子どもの立場から見ると，勉強というのは，させられているというイメージが強いと思います。子どもたちにも，興味をもってどんどんやりたいことはあるのでしょうが，いまは宿題が多すぎて，興味をもって自分から何かするということがなかなかできないように思います。かわいそうだなあと思いますね。

■私が中学生の時の数学の教科書はとても分かりやすかったのでが，高校で使っていた教科書が解りにくくて，「中学の時の教科書と同じ出版社のものを使ってみよう」と思ったのです。自分で注文して，買って勉強しているとすごく解りやすくて１年分の教科書を一ヶ月かからずに読み終えました。そんなことをしたのは１回だけだったのですが，自分にわかりやすいように工夫できたらいいかなぁと思います。今の宿題の量と昔の宿題の量の違いがありますね。昔は少なかったですね。

■どんなことをしたらいいと思われますか。

■人それぞれ興味が違うので，とにかく興味あることに頭をいっぱい使えるといいと思うのですが。ゲームやビデオが発達してテレビがいつでも見られるようになったいまでは，難しいかもしれませんね。

■やはり興味をもたせられる年代というのは小学校低学年までだと思います。その時期に何か興味をもって，ずっと打ち込めるものがあってくれたら，多分，理系，文系に関わらず学力は伸びると思うのです。まあ，僕自身も宇宙に関係した仕事を考えた時もありましたが，違う結果になっているのですけどね。

■何かに熱中するということが要ると思っています。子どもが小さいうちに熱中するということが大事なのは，一つのことに，あれやこれやと，いろいろなことと結びつけて考える力を育てなくてはならないことだと思っています。

■科学館とかそういった類のものが常設では倉敷や広島に行かないとないですよね。福山市内の各地域では，体力づくりはとても盛んですが，知的なところを刺激してくれる施設や活動というものがないように思います。ローズコムで科学実験の企画を何回か見にいったことがありますが，いつも大盛況で，需要がないわけではないはずだと思うのですが。

■息子と東京行ったとき，１日２館ずつ４日間，科学館や博物館等の施設を毎日見て回りましたが，残念ながらあまり興味を示しませんでした。結論からいうと，自分で勝手に見つけてもらうしかなさそうです。

■子ども時代が大切ですね。

■子どもの時と大人になってからと，時間の経過が違いますよね。１年がだんだん短くなってきている気がしませんか？同じ時間でも初めて体験することの多い子どもの過ごしている時間のほうが濃いいのでしょう。

■私はバドミントンを始めて１０年近くになりますが，以前に中学生の時にバドミントンをしていて，それ以来１０年ぶりにバドミントンをしたという人がいましたが，身体が覚えているようで，タイミングの取り方とか細かいところはうまくいかないけれど，身体の動かし方がきれいで，そのときすでに５年ぐらいしていた僕なんかよりもずっとうまい。大人の５年は中学生の３年に負けるのだなあとその時は思いましたが，たぶん，今も負けていると思うので，追いつけることはなさそうです(笑)。大人になっては取り返しのつかない時間だと言えるのでしょうね。

■たぶん，子どもの頃って，身体や頭の使い方をいろいろと試行錯誤しているようなものなのでしょうね。結局，勉強での勉強の仕方だとか，スポーツでの身体の動かし方などは，取扱説明書のない自分の身体をうまく使えるように訓練しているように思えます。

■インタビューはこれで終わります。

　今日は大変お忙しい中，林先生にはインタビューに応じて下さり感謝の気持ちでいっぱいです。今日のインタビューの内容が子どもの保護者の方や先生方に伝わることを願ってやみません。

多治米歯科

広島県 福山市 多治米町にある多治米歯科（たじめしか）です。

一般歯科・小児歯科・審美歯科・ホワイトニング

〒720-0824　広島県福山市多治米町一丁目 25-15

TEL:084-920-2099

【診療科目】一般歯科，歯周病治療，小児歯科，審美歯科，口腔外科

【医院情報】託児スペース(スタッフ常駐)・駐車場完備，急患随時受付，往診可

【診療時間】午前 9：00～12:30／午後 14：30～18：30

※土曜日は 18：00 まで

【休 診 日】水曜・日曜・祝日